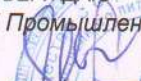


  
 подпись

  
 расшифровка подписи

  
 подпись

 Аверискин А.Ю.  
 расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 23.03.26

| Выход (г)                           | Наименование блюда  | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|--|-------------------------|
| <b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>             |   |  |                         |
| 10/20                               | <i>бутерброд с маслом сливочным</i><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное  | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                     |                         |
| 40                                  | <i>Яйцо вареное</i><br>Яйцо   | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0                                       |                         |
| 150/5                               | <i>Каша молочная манная жидкая с маслом</i><br>Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное   | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23                                     |                         |
| 180                                 | <i>Чай с молоком</i><br>Чай, Молоко, Сахар-песок  | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                      |                         |
| <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>      |   |  |                         |
| 100                                 | <i>Напиток фруктовый</i><br>компотная смесь, Сахар-песок  | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                         |
| <b><u>-ОБЕД-</u></b>                |   |  |                         |
| 200/5/1                             | <i>Суп овощной со сметаной, зеленью</i><br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень      | ккал-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9                                       |                         |
| 200                                 | <i>Плов из птицы с огурцом консервированным</i><br>Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                   |                         |
| 180                                 | <i>Компот из сухофруктов</i><br>Сухофрукты, Сахар-песок   | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17  |                         |
| 30                                  | <i>Хлеб пшеничный</i><br>Хлеб пшеничный   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                      |                         |
| 20                                  | <i>Хлеб ржаной</i><br>Хлеб ржаной   | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b> |   |  |                         |
| 70                                  | <i>Суфле рыбное</i><br>Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное   | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                     |                         |
| 150                                 | <i>Картофельное пюре</i><br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль  | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                     |                         |
| 200                                 | <i>Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)</i><br>Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква   | ккал-112, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-28                                     |                         |
| 30                                  | <i>Хлеб пшеничный</i><br>Хлеб пшеничный   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                      |                         |
| 50                                  | <i>Печенье "Топленое молоко"</i><br>печенье   | ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35                                     |                         |

**Итого за день:** ккал-1656, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-241

**210**

Калькулятор

Бригадир поваров